

SATIPATTHANA SUTTA

Januari 29, 2016 [admin](#)

[0 Comment](#)

[Blog/Artikel](#)

Demikianlah yang saya dengar:

1) Pada suatu ketika Sang Bhagava menginap di daerah orang kuru, di Kammasadhana, sebuah kota niaga suku Kuru. Di sana **Sang Bhagava** berkata kepada para bhikkhu: “*Para bhikkhu.*”

“*Ya, Bhante,*” jawab para bhikkhu.

Sang Bhagava berkata: “Para bhikkhu, hanya ada sebuah jalan untuk mensucikan makhluk-makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan ratap tangis, untuk mengakhiri derita dan duka cita, menjalani jalan benar, untuk mencapai nibbana, yaitu Empat ‘Satipatthana’ (Landasan Perhatian).

Apakah empat hal itu?

Para bhikkhu, dalam hal ini seorang bhikkhu terus-menerus melakukan

1. ‘pengamatan-jasmani pada jasmani’ (kaye kayanupassi), tekun, sadar, mengendalikan diri, mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya.
2. ‘pengamatan perasaan pada perasaan’ (vedanasuvedananupassi), tekun, sadar, mengendalikan diri, mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya.
3. ‘pengamatan-pikiran pada pikiran’ (citta cittanupassi), tekun, sadar, mengendalikan diri, mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya.
4. ‘pengamatan-obyek-mental pada obyek mental’ (dhammesudhammanupassi), tekun, sadar, mengendalikan diri, mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam dirinya.

2) Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani’?

Dalam hal ini, seorang bhikkhu masuk hutan, pergi ke bawah sebatang pohon atau ke suatu tempat yang sepi; lalu ia duduk bersila dengan badan tegak dan senantiasa sadar terhadap apa yang dilakukannya.

- Dengan sadar ia menarik napas, dengan sadar ia mengeluarkan napas.
- Jika ia menarik napas panjang, ia mengetahui: Saya menarik napas panjang,
- Jika ia mengeluarkan napas panjang, ia mengetahui: Saya mengeluarkan napas panjang.
- Jika ia menarik napas pendek, ia mengetahui: Saya menarik napas pendek,
- Jika ia mengeluarkan napas pendek, ia mengetahui: Saya mengeluarkan napas pendek,
- Ia melatih dirinya dengan berpikir: Saya akan menarik napas yang dirasakan seluruh tubuh.
- Ia melatih dengan berpikir: Saya akan mengeluarkan napas yang dirasakan seluruh tubuh.
- Ia melatih dirinya dengan berpikir: Saya akan menarik napas yang menenangkan seluruh aktivitas tubuh.
- Ia melatih dirinya dengan berpikir: Saya akan mengeluarkan napas yang menenangkan seluruh aktivitas tubuh.
- Bagaikan seorang ahli pembuat kendi atau muridnya, sewaktu membuat putaran panjang, ia mengetahui: Saya membuat putaran panjang.
- Jika ia membuat putaran pendek, ia mengetahui: Saya membuat putaran pendek.
- Begitu pula, jika seorang bhikkhu menarik napas panjang, ia mengetahui: Saya menarik napas panjang;
- Begitu pula jika ia mengeluarkan napas pendek, ia mengetahui: Saya mengeluarkan napas pendek.

- Ia melatih dirinya dengan berpikir: Saya akan menarik napas yang dirasakan seluruh tubuh. ... Saya akan mengeluarkan napas yang menenangkan seluruh aktivitas tubuh.
- Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di dalam (ajjhata);
- ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar (bahiddha); atau
- ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar dan di dalam. Atau
- ia melakukan pengamatan terhadap proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam jasmani;
- ia melakukan pengamatan terhadap proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau
- ia melakukan pengamatan terhadap proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu' dalam jasmani. Atau
- ia berpikir: Ada jasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apapun didunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

3) Para bhikkhu,

- jika seorang bhikkhu berjalan, ia menyadari: Saya berjalan;
- jika ia berdiri diam, ia menyadari: Saya berdiri diam;
- jika ia duduk, ia menyadari: Saya duduk; atau
- jika ia berbaring, ia menyadari: Saya berbaring.
- Jadi, dalam posisi tubuh apapun ia menyadari posisi itu seperti itu.
- Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di dalam (ajjhata);
- ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar (bahiddha) atau
- ia melakukan pengamatan-jasmani di dalam dan di luar. Atau
- ia melakukan pengamatan terhadap proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam jasmani;
- ia melakukan pengamatan terhadap proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau
- ia melakukan pengamatan terhadap proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu dalam jasmani. Atau
- ia berpikir: Adajasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apapun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

4) Para bhikkhu, begitu pula seorang bhikkhu menyadari jika ia berjalan maju atau mundur; jika ia melihat ke depan atau melihat ke sekeliling ...jika ia membungkukkan badan atau meluruskan badan ... jika ia membawasanghati (jubah luar), patta dan civara ... jika ia makan, minum, mengunyah, mengecap ... jika ia membuang air besar atau air kecil ...jika ia berjalan, berdiri, duduk, berbaring, bangun, bicara, diam, ia menyadari gerakan-gerakan ini.

- Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan jasmani pada jasmani di dalam (ajjhata);
- ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar (bahiddha); atau
- ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar dan di dalam. Atau
- ia melakukan pengamatan terhadap, proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam jasmani;
- ia melakukan pengamatan terhadap proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau

- ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu’ dalam jasmani. Atau
- ia berpikir: Ada jasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apapun didunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

5) Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu merenung (paccavekkhati) apa adanya tubuh itu, yang dibungkus oleh kulit dan diliputi oleh bermacam-macam kotoran, dari telapak kaki ke atas dan dari ubun-ubun kepala ke bawah, bahwa: Ada hubungan jasmani dengan rambut badan, rambut kepala, kuku-kuku, gigi-geligi, kulit, daging, urat, tulang, sum-sum, ginjal, jantung, hati, membran, limpa, paru-paru, usus, selaput usus, perut, tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, ludah, ingus, cairan sendi dan kencing.

Para bhikkhu, bagaikan karung yang memiliki dua tempat terbuka (mulut) yang berisi penuh dengan bermacam-macam biji-bijian, seperti padi ladang, padi sawah, kacang merah, kacang polong, sesame dan beras; kemudian seorang yang bermata tajam mencurahkan biji-bijian itu keluar, dengan merenung: Itu padi ladang, itu padi sawah, itu kacang merah, itu kacang polong, itu sesame dan itu beras.

Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu ‘merenung’ (paccavekkhati) apa adanya tubuh itu yang dibungkus oleh kulit dan diliputi oleh bermacam-macam kotoran, dari telapak kaki ke atas dan dari ubun-ubun kepala ke bawah, bahwa: Ada hubungan jasmani dengan rambut badan, rambut kepala, kukukuku, gigi-geligi, kulit, daging, urat, tulang, sum-sum, ginjal, jantung, hati, membran, limpa, paru-paru, usus, selaput usus, perut, tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, ludah, ingus, cairan sendi dan kencing.

Demikianlah seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani dalam jasmani.

6) Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu merenungkan tubuh ini sesuai dengan bagaimana tubuh itu ditempatkan atau dibentuk, tubuh ini terdiri dari empat elemen, yaitu: Dalam tubuh ini ada elemen padat, cairan, api dan udara.

Para bhikkhu, bagaikan ahli jagal sapi atau muridnya, setelah menyembelih seekor sapi, mungkin ia akan duduk memperlihatkan bangkai sapi di perempatan jalan; demikian pula, seorang bhikkhu merenungkan tubuh ini sesuai dengan bagaimana tubuh itu ditempatkan atau dibentuk, tubuh ini terdiri dari empat elemen, yaitu: Dalam tubuh ini ada elemen padat, cairan, api dan udara.

- Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di dalam (ajjhatta);
- ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar (bahiddha); atau
- ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar dan di dalam. Atau
- ia melakukan pengamatan terhadap proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam jasmani;
- ia melakukan pengamatan terhadap proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau
- ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu’ dalam jasmani. Atau
- ia berpikir: Ada Jasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun didunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

7) Para bhikkhu, begitu pula, jika seorang bhikkhu, melihat sesosok mayat di dalam kuburan, yang telah mati sehari, dua hari atau tiga hari, bengkak, membiru, membusuk, ia merenungkan tubuh ini apa adanya, ia berpikir: Tubuh ini memiliki sifat yang sama, akan menjadi seperti itu, tidak akan terkecuali dari keadaan seperti itu.

Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di dalam (ajhatta), ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar (bahiddha) atau ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan jasmani terhadap 'proses munculnya segala sesuatu' (samudayadhammanupassi) dalam jasmani; ia melakukan pengamatan terhadap, proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu' dalam jasmani. Atau ia berpikir : Ada Jasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

8) Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu mungkin melihat sesosok mayat dalam kuburan, sedang dimakan oleh burung gagak, burung nasar, anjing liar, serigala atau bermacam-macam binatang kecil; ia merenung tubuh ini apa adanya, ia berpikir: Tubuh ini memiliki sifat yang sama, akan menjadi seperti itu, tidak akan terkecuali dari keadaan seperti itu.

Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmanidi dalam (ajhatta) ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar (bahiddha) atau ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya segala sesuatu' (samuda-yadhanunanupassi) dalam jasmani; ia melakukan pengamatan terhadap 'proses lenyapnya segala sesuatu' (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu' dalam jasmani. Atau ia berpikir: Ada Jasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun didunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

9) Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu melihat sesosok mayat dalam kuburan, berupa kerangka dengan darah, daging dan urat pengikat, ia merenung tubuh ini apa adanya ... atau seorang bhikkhu melihat sesosok mayat dalam kuburan, berupa kerangka tanpa daging tetapi ada bercak-bercak darah dan urat pengikat; ... atau seorang bhikkhu melihat tulang belulang yang tercerai di sana dan di sini, yang tidak bersatu lagi: di sini ada tulang tangan, di situ ada tulang kaki, di sini ada tulang tungkai kaki, di sana ada tulang rusuk, di sini ada tulang paha, di sana ada tulang punggung dan di sini ada tulang tengkorak, ia merenung jasmani ini apa adanya.

Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmanidi dalam (ajhatta), ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani diluar (bahiddha) atau ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani diluar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya segala sesuatu' (samuda-yadhammanupassi) dalam jasmani; ia melakukan pengamatan terhadap proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu' dalam jasmani. Atau ia berpikir: Ada Jasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

10) Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu melihat sesosok mayat yang ada dalam kuburan, berupa tulang-tulang putih dan sesuatu sepertikulit kerang ... setumpuk tulang kering yang telah setahun lebih ...tulang belulang menjadi rapuh dan menjadi bubuk; ia merenung tubuh iniapa adanya,

ia berpikir : Tubuh ini memiliki sifat yang sama, akan menjadi seperti itu, tidak akan terkecuali dari keadaan seperti itu.

Demikianlah, ia terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani dalam (ajhatta), ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani diluar (bahiddha), atau ia melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani diluar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya segala sesuatu’ (samuda-yadhammanupassi) dalam jasmani; ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam jasmani; atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu’ dalam jasmani. Atau ia berpikir: Ada Jasmani, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun di dunia.

Demikianlah seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-jasmani pada jasmani.

11) Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-perasaan pada perasaan (vedanasuveda-nanupassi)?

Para bhikkhu, dalam hal ini,

- ketika ia mengalami perasaan menyenangkan, ia menyadari: Saya mengalami perasaan menyenangkan;
- ketika ia mengalami perasaan menyakitkan, ia menyadari: Saya mengalami perasaan menyakitkan;
- ketika ia mengalami perasaan-bukan menyakitkan-atau-tidak-menyenangkan (adukkham-asukkham), ia menyadari: — Saya mengalami perasaan-bukan menyakitkan-atau-bukan-menyenangkan.
- Ketika ia mengalami perasaan menyenangkan yang berkaitan dengan materi (amisa), ia menyadari: Saya mengalami perasaan menyenangkan yang berkaitan dengan materi;
- ketika ia mengalami perasaan menyenangkan berkaitan dengan non-materi (niramisa), ia menyadari: Saya mengalami perasaan menyenangkan berkaitan dengan non-materi.
- Ketika ia mengalami perasaan menyakitkan yang berkaitan dengan materi, ia menyadari: Saya mengalami perasaan menyakitkan yang berkaitan dengan materi.
- Ketika ia mengalami perasaan menyakitkan yang berkaitan dengan non-materi, ia menyadari: Saya mengalami perasaan menyakitkan yang berkaitan dengan non materi
- Ketika ia mengalami perasaan bukan menyakitkan atau bukan menyenangkan yang berkaitan dengan non-materi, ia menyadari: Saya mengalami perasaan bukan menyakitkan atau bukan menyenangkan yang berkaitan dengan non-materi.

Demikianlah, ia melakukan pengamatan-perasaan pada perasaan di dalam (ajhatta); ia melakukan pengamatan-perasaan pada perasaan di luar (bahiddha); atau ia melakukan pengamatan-perasaan pada perasaan di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya segala sesuatu (samuda-yadhammanupassi) dalam perasaan: ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam perasaan; atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu’ dalam perasaan. Atau ia berpikir : Ada perasaan, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-perasaan pada perasaan.

12) Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-pikiran pada pikiran’ (citta cittanupassi)?

Para bhikkhu, dalam hal ini, seorang bhikkhu mengetahui:

- pikirannya diliputi oleh nafsu indera (saraga) sebagai pikiran diliputi nafsu indera; pikiran tidak diliputi nafsu indera sebagai pikiran tidak diliputi nafsu indera.
- Ia mengetahui pikirannya diliputi kebencian (sadosa) sebagai pikiran diliputi kebencian; pikiran tidak diliputi kebencian sebagai pikiran tidak diliputi kebencian (vitadosam),
- Ia mengetahui pikiran diliputi kebodohan (samoha) sebagai pikiran diliputi kebodohan, pikiran tidak diliputi kebodohan (vitamoha) sebagai pikiran tidak diliputi kebodohan.
- Ia mengetahui pikiran diliputi pikiran tidak diliputi kebodohan, Ia mengetahui pikiran diliputi kelemahan atau kemalasan (sankhittam) sebagai pikiran diliputi kekacauan (vikkhitam)
- Ia mengetahui pikiran diliputi pikiran berkembang (mahaggatam) sebagai pikiran tidak berkembang (amahaggam)
- Ia mengetahui pikiran diliputi pikiran luhur (sa-uttaram) sebagai pikiran tidak luhur (anuttara)
- Ia mengetahui pikiran diliputi pikiran terpusat (samahitam)
- Ia mengetahui pikiran tidak terpusat (asamahitam) sebagai pikiran tidak terpusat.

Demikianlah, ia melakukan pengamatan pikiran pada pikiran di dalam (ajjhata); ia melakukan pengamatan pikiran di luar (bahiddha); atau ia melakukan pengamatan pikiran pada pikiran di luar atau di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam pikiran, ia melakukan pengamatan terhadap proses lenyapnya segala sesuatu (vajjhadhammanupassi) dalam pikiran; atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses lenyapnya segala sesuatu’-dalam pikiran; atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnyadan lenyapnya segala sesuatu’ dalam pikiran. Atau ia berpikir: “Ada Pikiran,” pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan-pikiran pada pikiran.

13) Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek-mental’ (dhamme dhammanupassi)?

Para bhikkhu, dalam hal ini, seorang bhikkhu terus-menerus mengamati obyek-mental pada obyek mental yang berhubungan dengan ‘lima rintangan’ (panca nivarana).

Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan ‘pengamatan obyek-mental pada obyek-mental’ yang berkenaan dengan ‘lima rintangan’?

Para bhikkhu, jika dalam diri seorang bhikkhu ada ‘keinginan nafsu indera’ (kamacchanda) dan ia menyadari: Dalam diriku ada keinginan nafsu indera; atau dalam diri seorang bhikkhu tidak ada keinginan nafsu indera dan ia menyadari: Dalam diriku tidak ada keinginan nafsu indera. Juga, ia menyadari munculnya ‘keinginan nafsu indera’ yang tidak ada sebelumnya, ia menyadari bahwa ia telah melenyapkan ‘keinginan nafsu indera’ yang tadinya telah muncul, ia menyadari ‘keinginan nafsu indera’ yang telah dilenyapkan tidak akan muncul lagi di kemudian hari.

Para bhikkhu, begitu pula, jika dalam diri seorang bhikkhu ada ‘kebencian’ (byapada) dan ia menyadari: Dalam diriku ada kebencian; atau dalam diri seorang bhikkhu tidak ada kebencian dan ia menyadari: Dalam diriku tidak ada kebencian, yang tidak ada sebelumnya, ia menyadari bahwa ia telah melenyapkan ‘kebencian’ yang tadinya telah muncul, ia menyadari ‘kebencian’ yang telah dilenyapkannya tidak akan muncul lagi di kemudian hari.

Para bhikkhu, begitu pula, jika dalam diri seorang bhikkhu ada ‘kelesuan dan kemalasan’ (thinamiddha) dan ia menyadari: Dalam diriku ada kelesuan dan kemalasan; atau dalam diri seorang bhikkhu tidak ada kelesuan dan kemalasan dan ia menyadari: Dalam diriku tidak ada kelesuan dan kemalasan. Juga, ia menyadari munculnya ‘kelesuan dan kemalasan’ yang tidak ada sebelumnya, ia menyadari bahwa ia telah melenyapkan ‘kelesuan dan kemalasan’ yang tadinya telah muncul, ia menyadari ‘kelesuan dan kemalasan’ yang telah dilenyapkannya tidak akan muncul lagi di kemudian hari.

Para bhikkhu, begitu pula, jika dalam diri seorang bhikkhu ada ‘kegelisahan dan kekhawatiran’ (uddhaccakukkucca) dan ia menyadari: Dalam diriku ada kegelisahan dan kekhawatiran; atau dalam diri seorang bhikkhu tidak ada kegelisahan dan kekhawatiran dan ia menyadari: Dalam diriku tidak ada kegelisahan dan kekhawatiran. Juga, ia menyadari munculnya ‘kegelisahan dan kekhawatiran’ yang tidak ada sebelumnya, ia menyadari bahwa ia telah melenyapkan ‘kegelisahan dan kekhawatiran’ yang tadinya telah muncul, ia menyadari ‘kegelisahan dan kekhawatiran’ yang telah dilenyapkannya tidak akan muncul lagi di kemudian hari.

Para bhikkhu, begitu pula, jika dalam diri seorang bhikkhu ada ‘keragu-raguan’ (vicikiccha) dan ia menyadari: Dalam diriku ada keragu-raguan; atau dalam diri seorang bhikkhu tidak ada keragu-raguan dan ia menyadari: Dalam diriku tidak ada keragu-raguan. Juga, ia menyadari munculnya ‘keragu-raguan’ yang tidak ada sebelumnya, ia menyadari bahwa ia telah melenyapkan ‘keragu-raguan’ yang tadinya telah muncul, ia menyadari bahwa ‘keragu-raguan’ yang telah dileyapkannya tidak akan muncul lagi di kemudian hari.

Demikianlah, ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental (dhammesu dhammanupassi) di dalam (ajjhata); ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental di luar (bahiddha); atau ia melakukan pengamatan-obyek mental pada obyek mental di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam obyek mental’; ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam obyek-mental’; atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu’ dalam obyek mental. Atau ia berpikir: Ada obyek-mental, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan obyek-mental pada obyek mental.

14) Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu terus-menerus mengamati obyek-mental pada obyek mental yang berhubungan dengan ‘kemelekatan pada lima kelompok kehidupan’ (pancas’upadanakkhandhesu). Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan ‘pengamatan-obyek-mental pada obyek mental’ yang berkenaan dengan ‘kemelekatan pada lima kelompok kehidupan’? Para bhikkhu, jika seorang bhikkhu (mengetahui): Ini jasmani (rupa), ini munculnya jasmani, ini lenyapnya jasmani; ini perasaan (vedana), ini munculnya perasaan, ini lenyapnya perasaan; ini pencerapan (sanna), ini munculnya pencerapan, ini lenyapnya pencerapan; ini bentuk-bentuk pikiran (sankhara), ini munculnya bentuk-bentuk pikiran, ini lenyapnya bentuk-bentuk pikiran; ini kesadaran (vinnana), ini munculnya kesadaran, ini lenyapnya kesadaran.

Demikianlah, ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental (dhammesu dhammanupassi) di dalam (ajjhata); ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental di luar (bahiddha); atau ia melakukan pengamatan-obyek mental pada obyek mental di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya segalasesuatu (samudayadhammanupassi) dalam obyek mental’; ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam obyek-mental’; atau ia melakukan pengamatan terhadap ‘proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu’ dalam obyek mental. Atau ia berpikir: Ada Obyek-mental,’ pengamatannya terjadih anya khusus untuk pengetahuan itu, hanya unuk diingat, hidup bebas tanpa melekat pada apapun di dunia.

Demikianlah seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental.

15) Para bhikkhu, begitu pula seorang bhikkhu terus menerus mengamati obyek-obyek mental pada obyek yang berhubungan dengan Enam Landasan Indera dalam dan luar (chasa ajjhattikabahiresu ayatanesu).

Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus menerus melakukan pengamatan obyek mental yang berkenaan dengan enam landasan indera dalam dan luar? Para bhikkhu, jika seorang bhikkhu mengerti indera penglihatan (cakkhu), mengerti objek penglihatan (rupa), mengerti setiap belunggu (samyojana) yang timbul dari dua hal tersebut, mengerti timbulnya belunggu yang tidak ada sebelumnya, ia mengerti bahwa ia telah melenyapkan belunggu yang tadinya muncul, ia mengerti bahwa belunggu yang telah dilenyapkan tidak akan muncul lagi di kemudian hari. Jika seorang bhikkhu mengerti indera pendengar (sota), mengertisuara (saddha). mengerti indera penciuman (ghana), mengerti bau (gandha) . mengerti indera penyentuh (kaya), mengerti sentuhan (phothhabba) juga mengerti setiap belunggu (arayojana) yang timbul dari dua hal tersebut, mengerti timbulnya belunggu yang tidak ada sebelumnya, ia mengerti bahwa ia telah melenyapkan belunggu yang tadinya telah muncul, ia mengerti bahwa belunggu yang dilenyapkan tidak akan muncul lagi di kemudian hari.

Demikianlah, ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental (dhammesu dhammanupassi) di dalam (ajjhata); ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental di luar (bahiddha); atau ia melakukan pengamatan-obyek mental pada obyek mental di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam obyek mental; ia melakukan pengamatan terhadap 'proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam obyek-mental; atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu' dalam obyek mental. Atau ia berpikir: Ada obyek-mental, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan obyek mental pada obyek mental.

16) Para bhikkhu, begitu pula seorang bhikkhu terus-menerus mengamati obyek-mental pada obyek mental yang berhubungan dengan 'Tujuh Faktor Penerangan Agung' (sattasu bhojjhangesu).

Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan 'pengamatan obyek-mental pada obyek mental' yang berkenaan dengan 'tujuh faktor penerangan agung'? Para bhikkhu, jika dalam diri seorang bhikkhu ada faktor penerangan agung-perhatian' (satisambhojjhango), ia mengerti: Ada faktor penerangan agung-perhatian dalam diriku; jika dalam diri seorang bhikkhu tidak ada faktor penerangan-agung-perhatian, ia mengerti: Tidak ada faktor penerangan-agung-perhatian dalam diriku, ia mengerti timbulnya faktor penerangan-agung-perhatian yang tidak ada sebelumnya, ia mengerti bagaimana faktor penerangan agung-perhatian yang telah muncul dikembangkan dan disempurnakan. Jika dalam diri seorang bhikkhu ada 'faktor penerangan-agung-penelitian dhamma '(dhammavicaya-sambhojjhango), ia mengerti: Ada faktor penerangan-agung-penelitian dhama' dalam diriku; ada 'faktor penerangan agung-semangat' (viriyasambhojjhango). Ada 'faktor penerangan agung-kegiatan' (pitisambhojjango) ada 'faktor penerangan agung-ketenangan' (passaddhisambhojjhango) ada 'faktor penerangan agung-meditasi' (samadhisambhojjhango). Jika dalam diri seorang bhikkhu ada 'faktor penerangan agung keseimbangan-batin' (upekhasambhojjhango), ia mengerti: Ada faktor penerangan agung-keseimbangan-batin dalam diriku'; jika dalam diri seorang bhikkhu tidak ada faktor penerangan agung-keseimbangan batin, ia mengerti: Tidak ada faktor penerangan agung-keseimbangan batin dalam diriku; ia mengerti timbulnya faktor penerangan agung keseimbangan batin yang tidak ada sebelumnya, ia mengerti bagaimana faktor penerangan agung-keseimbangan batin yang telah muncul dikembangkan dan disempurnakan.

Demikianlah, ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental (dhammesu dhammanupassi) di dalam (ajjhata); ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental di luar (bahiddha); atau ia melakukan pengamatan-obyek mental pada obyek mental di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya segala sesuatu (samudayadhammanupassi) dalam obyek mental; ia melakukan pengamatan terhadap 'proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam obyek-mental ; atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu' dalam obyek mental. Atau ia berpikir: Ada Obyek-mental, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apapun di dunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan obyek-mental pada obyek mental.

17) Para bhikkhu, begitu pula, seorang bhikkhu terus-menerus mengamati obyek-mental pada obyek mental yang berhubungan dengan 'Empat Kebenaran Mulia' (Catus Ariyayasaccesu).

Para bhikkhu, bagaimana seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental 'yang berkenaan dengan 'Empat Kebenaran Mulia'? Para bhikkhu, jika seorang bhikkhu mengerti 'apa adanya (yathabhuta): 'Ini dukkha ; ia mengerti apa adanya: Ini Sebab Dukkha , ia mengerti apa adanya: Ini Lenyapnya Dukkha; ia mengerti apa adanya: Ini Cara untuk Melenyapkan Dukkha.'"

Demikianlah, ia melakukan pengamatan-obyek-mental pada obyek mental (dhammesu dhammanupassi) di dalam (ajjhata); ia melakukan pengamatan-obyek-mental di luar (bahiddha); atau ia melakukan pengamatan-obyek mental pada obyek mental di luar dan di dalam. Atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya segala sesuatu(samuda-yadhammanupassi) dalam obyek mental; ia melakukan pengamatan terhadap 'proses lenyapnya segala sesuatu (vayadhammanupassi) dalam obyek-mental; atau ia melakukan pengamatan terhadap 'proses munculnya dan lenyapnya segala sesuatu' dalam obyek mental. Atau ia berpikir: Ada obyek-mental, pengamatannya terjadi hanya khusus untuk pengetahuan itu, hanya untuk diingat, hidup bebas dan tanpa melekat pada apa pun didunia.

Demikianlah, seorang bhikkhu terus-menerus melakukan pengamatan obyek-mental pada obyek mental.

Para bhikkhu, barang siapa yang mengembangkan Empat Satipatthana ini selama tujuh tahun, maka salah satu dari dua pahala yang dapat diharapkannya, yaitu 'pengetahuan sempurna (nana) pada kehidupan sekarang atau (keadaan) masih ada sisa kemelekatan, sebagai Anagami.

Para bhikkhu, jangankan tujuh tahun, barang siapa yang mengembangkan Empat Satipatthana ini selama enam tahun, lima tahun, empat tahun, tiga tahun, dua tahun, setahun ... tujuh bulan .. enam bulan ... lima bulan ... empat bulan, tiga bulan ... dua bulan, satu bulan, setengah bulan ... jangankan setengah bulan, barang siapa yang mengembangkan Empat Satipatthana ini selama tujuh hari, maka salah satu dari dua pahala yang dapat diharapkan, yaitu pengetahuan sempurna (nana) pada kehidupan sekarang atau (keadaan) masih ada sisa kemelekatan, sebagai Anagami.

Berdasarkan pada hal ini, maka dikatakan: Para bhikkhu, hanya ada sebuah jalan untuk mensucikan makhluk-makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan ratap tangis, untuk mengakhiri derita dan duka cita, menjalani jalan benar, untuk mencapai nibbana, yaitu Empat 'Satipatthana' (Landasan Perhatian).

Demikianlah kata-kata Sang Bhagava. Para bhikkhu gembira dan senang dengan apa yang uraikan Sang Bhagava.